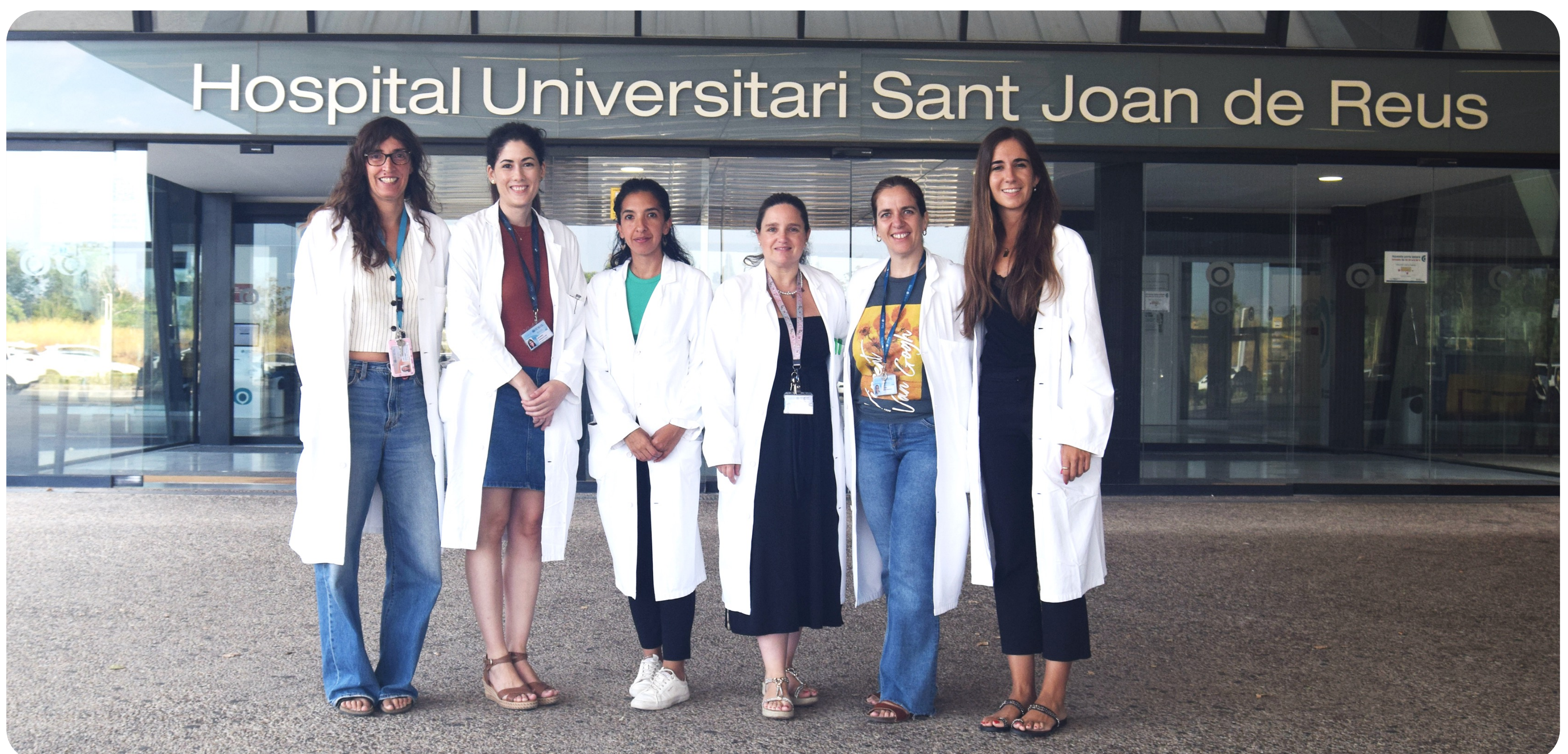


24 de setembre de 2026

Dia Internacional de la Hipercolesterolèmia Familiar

Des de l'any 2012, cada 24 de setembre se celebra el Dia Internacional de la Hipercolesterolèmia Familiar (HF). La HF és una alteració genètica que fa que les persones que la pateixen tinguin nivells elevats de colesterol LDL (cLDL) des del naixement. És més freqüent del que podem imaginar, aproximadament **1 de cada 200-250 persones** pot tenir-la.



Professionals de la UVASMET de l'Hospital Universitari de Sant Joan de Reus (HUSJR).

La secció **UVASMET** és la unitat especialitzada en aquestes malalties. Diferents professionals —personal mèdic, nutricionistes, investigadors, personal de l'Institut de Recerca Biomèdica Catalunya Sud i la Universitat Rovira i Virgili— treballen en l'atenció de les persones afectades, en la prevenció de les complicacions i fan recerca de nous indicadors de la malaltia i de medicaments que puguin ajudar en el control.

La Unitat de Lípids ha detectat més de 400 famílies amb HF, amb més de 700 persones afectades.

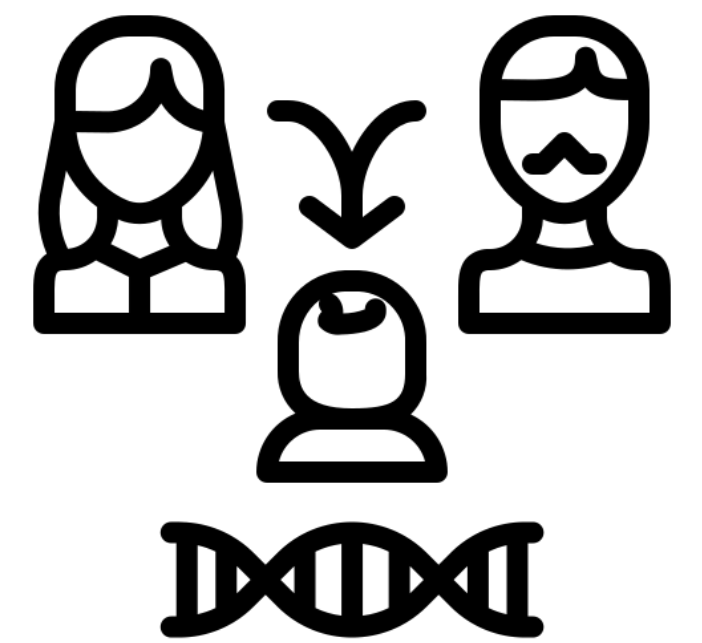
Síntomes i efectes de la hipercolesterolèmia familiar

Quan s'ha de sospitar de patir la malaltia? La història familiar importa

Si hi ha un nivell de **cLDL** de **més de 160 mg/dL** en **infants o adolescents** de menys de 18 anys o de **190 mg/dL** en **persones adultes**. També cal vigilar les persones que han sofert un infart en edat jove (menys de 55 anys en els homes o de 60 en les dones).

Tenir familiars amb colesterol molt elevat o amb infarts o ictus a una edat jove pot ser un senyal d'alerta.

Quan hi ha sospita d'hipercolesterolèmia familiar, no només cal estudiar una persona, cal mirar la família.



Quins són els efectes de la HF?

Sovint, no dona símptomes. L'excés de cLDL en sang causa una placa que es diposita a la llum de les artèries, anomenada arterioesclerosi, que es produeix a una edat primerenca i que pot evolucionar fins a tancar les artèries. Aquest fet pot provocar **angina de pit o infart de miocardi, estenosi aòrtica, ictus o malalties circulatòries a les cames**, que generalment apareixen abans dels 50 anys.

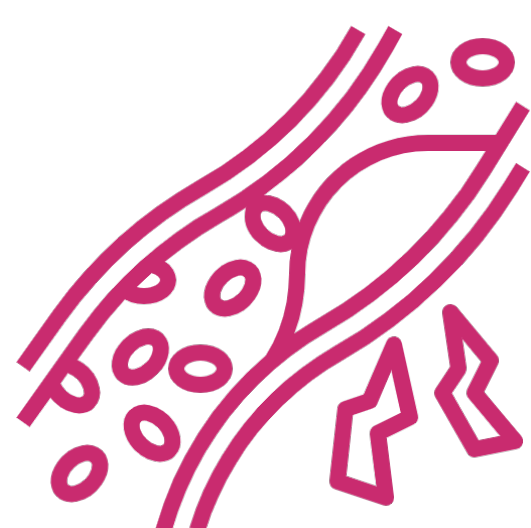
L'Associació Catalana d'Hipercolesterolèmia Familiar (ASCAHIFA) aplega persones de totes les edats amb **hipercolesterolèmia familiar (HF)**, familiars i, en general, persones interessades en el coneixement i la difusió de la HF per millorar-ne l'accés al diagnòstic i al tractament precoç i evitar-ne les conseqüències.

CONTACTEU-HI!



ascahifa@gmail.com
www.hipercolesterolemiafamiliar.org

Prevenció i control. Què podem fer?



**Pregunteu per la vostra història familiar.
Controleu els vostres nivells de colesterol.
Parleu amb el vostre equip mèdic si teniu antecedents
familiars.**



**Quan hi ha sospita d'una forma genètica, l'equip sanitari
pot indicar un estudi més específic i, si cal, un estudi
genètic.**

**L'activitat física regular, evitar el tabac i mantenir un pes
saludable contribueixen a reduir el risc cardiovascular.**



Quins canvis d'estil de vida poden ajudar a reduir el risc si tinc colesterol?

- Seguiu una dieta rica en verdures, fruites, llegums, cereals integrals.
- Reduïu els greixos saturats (carns grasses, embotits, productes de brioixeria industrial) i els sucres simples (begudes ensucrades, suc de fruita, lllaminadures, brioixeria industrial).
- Si voleu prendre algun complement natural pel colesterol, primer ho heu de comentar amb l'equip mèdic.
- Eviteu fumar i modereu l'alcohol.
- Practiqueu activitat física regular i mantingueu un pes saludable.

A la UVASMET, prevenir també és avançar-nos

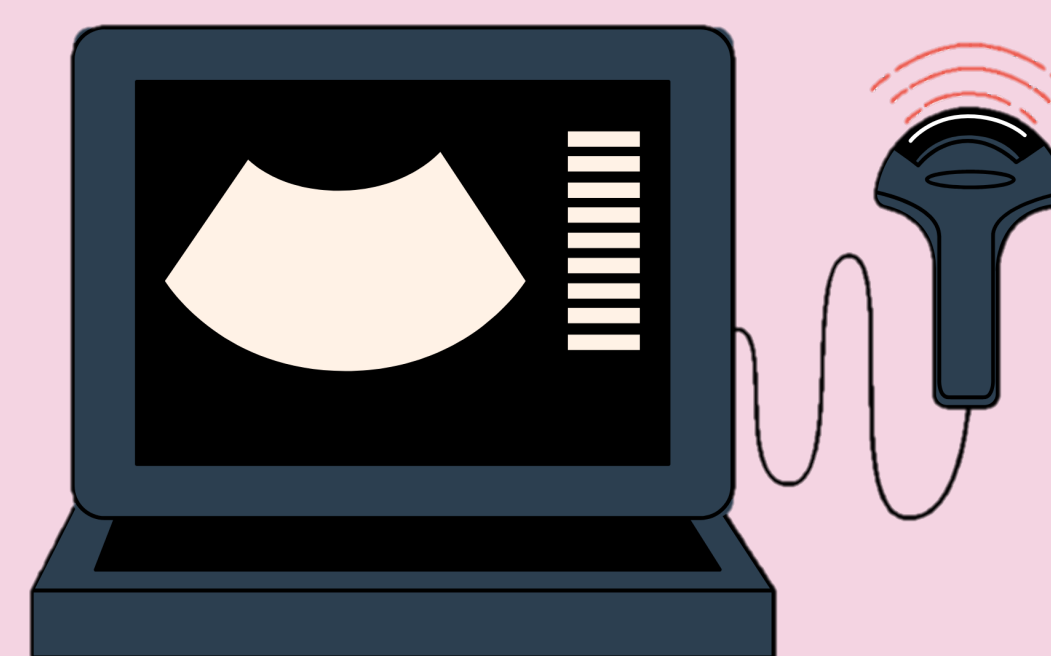
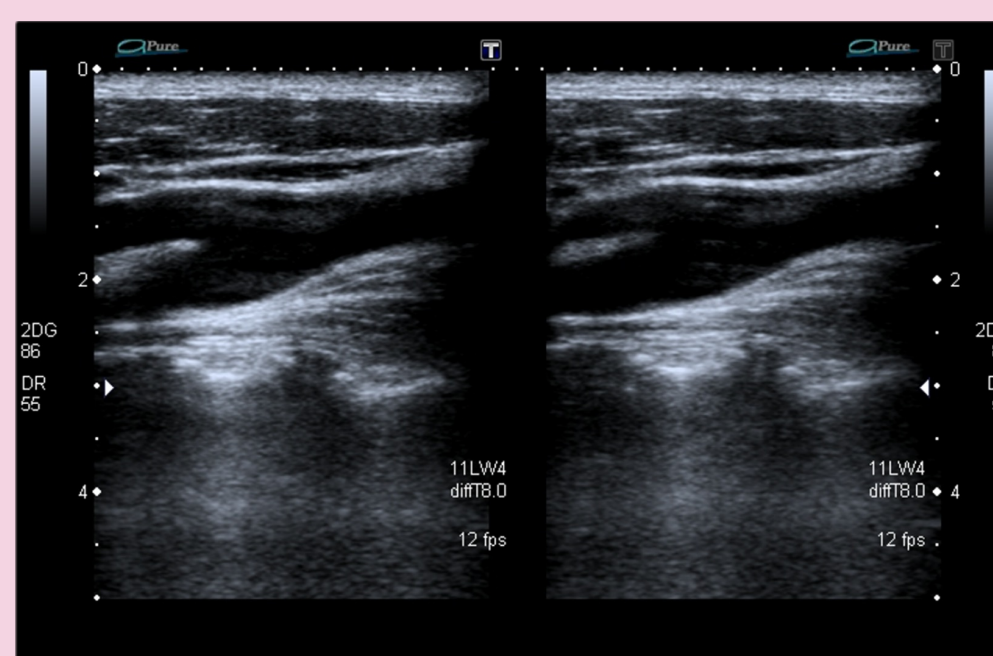
Visita mèdica especialitzada

Valoració global de la salut cardiovascular (pes, pressió arterial, glucosa en sang).



Ecografia vascular i índex turmell-braç (ITB)

Exploració no invasiva per detectar la malaltia arterial de forma precoç.



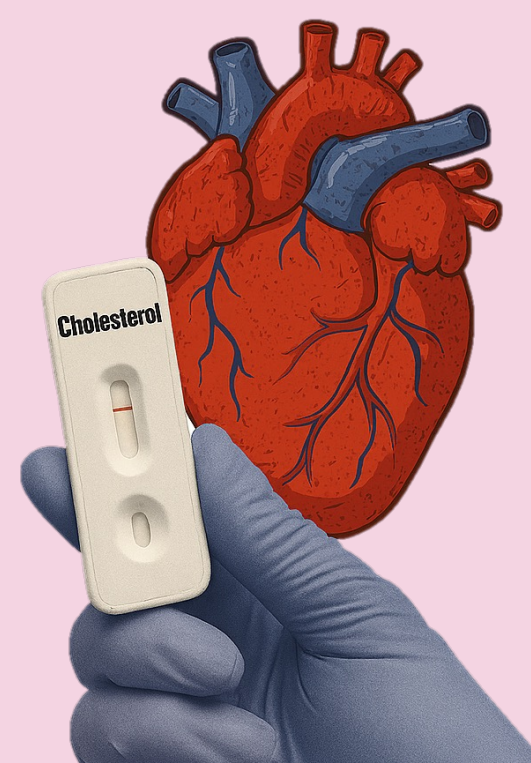
Visita amb la dietista-nutricionista de la Unitat

Valoració de l'alimentació i recomanacions personalitzades.



Analítica sanguínia dirigida i estudi genètic (si hi ha sospita)

Seguiment per a la prevenció cardiovascular.



Aquest 24 de setembre, recordeu: el colesterol alt no sempre es veu, però la seva història pot ser a la família.

Pregunteu. Detecteu. Actueu.

La UVASMET i la RECERCA CLÍNICA en la hipercolesterolèmia familiar i la malaltia cardiovascular

**Assajos clínics
en fase III per
prevenir i tractar
la malaltia
cardiovascular**

9 assajos clínics
en fase III

+ de 90 pacients

Participem en estudis amb un nombre molt elevat de persones, adreçats a la població amb molt alt risc cardiovascular (amb hipertensió, diabetis, fumadors, etc.) o amb malaltia cardiovascular establerta (angina de pit o infart de miocardi, estenosi aòrtica, ictus o malalties circulatòries a les cames).

Assajos clínics dirigits a:

cLDL

Reduir els nivells
de colesterol LDL.

Lipoproteïna(a)

Disminuir un factor
de risc cardiovascular.

Esdeveniments cardiovasculars

Prevenir i/o tractar
els esdeveniments
cardiovasculars.

Triglicèrids

Reduir els nivells de
triglicèrids.

**A la UVASMET estem a l'avantguarda
de les innovacions terapèutiques
i ens avancem al risc cardiovascular
per prevenir-lo.**